

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh masyarakat. Popularitas futsal tidak saja dikenal sebagai olahraga prestasi, namun juga kerap kali sebagai olahraga kesehatan atau rekreasi. Futsal menjadi olahraga yang praktis dan murah bagi masyarakat karena banyaknya sarana dan prasarana futsal sekarang ini dan dapat menjadi ajang bermain serta berkompetisi bagi pemainnya.

Futsal dimainkan dalam lapangan dengan panjang 25-42 m x lebar 15-25 m. Jumlah pemain lima orang dengan satu penjaga gawang di setiap timnya, waktu bermain 2 x 20 menit dengan pergantian pemain melayang atau tanpa batas, berbeda dengan sepak bola konvensional yang pergantianya terbatas jumlah dan waktu. Permainan futsal bersifat cepat dan dinamis yang menjadikan pemain harus bergerak secara cepat dalam lapangan yang relatif kecil.

Saat ini futsal sudah menjadi olahraga prestasi yang cukup bergengsi dengan banyaknya kompetisi-kompetisi dari tingkat umur, pelajar, amatir hingga liga profesional untuk kompetisi nasional bahkan hingga ke tingkat internasional mulai dari piala asia hingga piala dunia, hal ini merupakan target prestasi yang dapat djadikan acuan dalam bermain futsal.

Pencapaian prestasi dalam olahraga tentunya ditentukan oleh beberapa aspek, seperti yang dikemukakan Harsono (1988:100) “untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”.

Salah satu faktor dari pencapaian prestasi olahraga yang paling penting adalah faktor kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan faktor penentu prestasi dan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Rohmat (2013:7) bahwa : “Pentingnya latihan kondisi fisik : 1) Meningkatkan prestasi. 2) Mempertahankan prestasi. 3) Mengurangi terjadinya cidera olahraga. 4) Memelihara prestasi dalam waktu relatif lama”.

Senada dengan pendapat tersebut, Harsono (1988:153) menjelaskan bahwa :

Kalau kondisi fisik baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Kondisi fisik yang baik mampu menunjang atlet dari segi fisiologi dan psikologi, dari segi fisiologi atlet dapat menampilkan performa maksimal dan tidak mengalami kelelahan yang berarti dan mampu menjaga kualitas tekniknya, sedangkan dari segi psikologi atlet akan merasa percaya diri dan siap dalam menghadapi suatu pertandingan, atlit akan merasa mampu dan nyaman dikarenakan kesiapan kondisi fisiknya dalam menghadapi pertandingan.

Pada dasarnya futsal dimainkan dalam lapangan yang relatif kecil, dalam waktu 2 x 20 menit waktu bersih dengan permainan yang cepat dan dinamis. Kondisi demikian menyebabkan pemain futsal dituntut memiliki daya tahan yang baik dan *recovery* yang cepat dikarenakan pergantian pemain dalam futsal tidak dibatasi waktu dan jumlah maka pemain harus dengan cepat pulih dari keadaan lelah dan mampu bergerak dengan cepat dan berulang-ulang saat bermain.

Dengan karakteristik futsal yang menuntut pemainnya bergerak melakukan pergerakan yang cepat dan berulang-ulang, tentunya pemain futsal dituntut memiliki daya tahan kecepatan yang baik untuk mempertahankan kecepatanya dalam suatu permainan atau pertandingan. Untuk dapat melakukan kecepatan yang berulang-ulang dibutuhkan kemampuan *recovery* secara cepat baik di dalam lapang maupun di luar lapang, *recovery* yang baik hanya akan didapat jika atlet memiliki daya tahan aerobik yang baik.

Dalam upaya meningkatkan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan baik secara umum maupun spesifik, tentunya dibutuhkan latihan yang sistematis dan berkesinambungan, definisi latihan dikemukakan oleh Harsono (1988:101) “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan

secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya". Ada beberapa metode latihan dalam melatih daya tahan aerobik diantaranya, lari jarak jauh, *cross-country*, *fartlek*, *interval training* dan bisa juga menggunakan *circuit training*. Metode latihan daya tahan aerobik harus memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari enam menit), salah satunya *circuit training*, sedangkan pengertian *circuit training* menurut Rohmat (2013:21) "circuit training adalah metode latihan dimana beberapa kelompok otot yang berbeda digerakan dengan urutan tertentu". Metode latihan *circuit training* dilakukan dengan cara membuat beberapa pos atau stations, di setiap pos atlet harus melakukan bentuk latihan tertentu sesuai dengan tujuan, biasanya berbentuk latihan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, agilitas, daya tahan dan sebagainya, bisa juga dikombinasikan dengan bentuk latihan teknik sebagai moment penurunan tempo latihan atau termasuk inti latihan.

Circuit training diasumsikan mampu meningkatkan daya tahan aerobik sebagai dasar dari daya tahan kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal secara serempak. Hal ini sesuai dengan pendapat Damayanti (2013:47) bahwa: "metode *circuit training* memberikan dampak yang signifikan terhadap daya tahan aerobik".

Berdasarkan karakteristik dan kondisi aktual olahraga futsal dalam rangka pencapaian prestasi yang harus didukung dengan memiliki kondisi fisik yang baik, futsal menuntut atlet memiliki daya tahan kecepatan yang baik dalam mempertahankan kecepatannya secara berulang-ulang dalam satu permainan, daya tahan kecepatan yang baik akan tercapai jika memiliki daya tahan aerobik yang baik sebagai penyuplai oksigen agar tidak terjadi kelelahan dan tetap bugar. Daya tahan aerobik dapat ditingkatkan melalui *circuit training*.

Dengan teori-teori diatas maka penulis berasumsi bahwa metode latihan *circuit training* akan dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik yang diukur dengan $vo2max$, dengan $vo2max$ yang baik maka akan dapat menunjang dan mendukung komponen kondisi fisik lainnya termasuk daya tahan kecepatan.

Dengan menggunakan metode latihan *circuit training*, pelatih tidak membutuhkan waktu dan tempat yang khusus, dalam satu waktu latihan pelatih

dapat meningkatkan beberapa komponen kondisi fisik yang dapat meningkat secara serempak walaupun hasilnya tidak sama. Hal ini menjadi kelebihan dalam melatih terlebih lagi kondisi tempat dan waktu latihan yang tidak selalu representatif dan mendukung dalam proses pelatihan, terlebih pelatih dapat mengontrol kualitas latihan dan mengevaluasi secara langsung terhadap atletnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis bermaksud meneliti peningkatan daya tahan aerobik dan dukungannya terhadap daya tahan kecepatan melalui *circuit training*.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Futsal merupakan permainan yang cepat dan dinamis, menuntut pemainnya bergerak dalam lapangan yang kecil, terlibat dalam penyerangan dan bertahan, dengan waktu yang relatif lama. Dalam permainanya futsal sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, hal ini akan sangat mendukung terhadap penampilan dan performa atlet selama permainan.

Dengan berkembangnya futsal di Indonesia maupun dunia, kini futsal tidak hanya dikenal sebagai olahraga permainan namun juga sebagai olahraga prestasi yang populer, hal ini dibuktikan dengan maraknya pertandingan dan kompetisi lokal maupun internasional.

Hal ini tentu saja menjadikan banyaknya tuntutan prestasi yang bisa dicapai melalui olahraga futsal, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi dalam satu cabang olahraga termasuk futsal. Salah satu faktor utamanya adalah kondisi fisik yang baik, kondisi fisik yang baik mampu menunjang permainan atlet dalam bermain atau bertanding.

Karakteristik futsal yang bersifat cepat dan dinamis menjadikan para pemain atau atlet mampu bergerak cepat dan berulang-ulang dalam satu pertandingan, dengan karakteristik diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga futsal sangat membutuhkan komponen kondisi fisik daya tahan kecepatan. Daya tahan kecepatan dalam olahraga futsal termasuk kepada daya tahan anaerobik alaktasid dimana daya tahan ini merupakan pergerakan yang cepat dalam waktu singkat dan dilakukan berulang-ulang. Daya tahan kecepatan yang baik hanya akan didapat jika daya tahan aerobiknya sudah baik, dikarenakan daya tahan aerobik

merupakan kondisi fisik dasar yang mampu menunjang atau dapat ditingkatkan ke tahap selanjutnya termasuk daya tahan anaerobik baik laktasid maupun alaktasid.

Daya tahan aerobik dapat ditingkatkan melalui beberapa metode latihan salah satunya *circuit training*, yakni suatu metode latihan dengan menggunakan pos-pos yang disetiap posnya dapat diatur gerakan-gerakan latihannya yang biasanya berupa latihan kondisi fisik, metode ini memungkinkan peningkatan seluruh komponen kondisi fisik dalam waktu singkat secara bersamaan.

Artinya ada beberapa keuntungan yang didapat dengan menggunakan metode ini diantaranya tidak membutuhkan waktu dan tempat yang khusus, atlet dapat berlatih bersama dan memungkinkan banyaknya atlet dalam tiap posnya. Selain itu juga metode ini akan sangat berpengaruh terhadap peningkatan komponen kondisi fisik yang menunjang dalam olahraga futsal.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah penelitian tersebut maka rumusan masalah penelitiannya adalah :

1. Apakah bentuk latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet futsal?
2. Apakah daya tahan aerobik memberikan dukungan yang signifikan terhadap daya tahan kecepatan atlet futsal?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian sebagai awal dalam suatu kegiatan sehingga jelas maksud dan hasil yang ingin dicapai. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuannya sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui peningkatan daya tahan aerobik melalui *circuit training* dalam olahraga futsal.
2. Untuk mengetahui dukungan dari daya tahan aerobik terhadap daya tahan kecepatan dalam olahraga futsal.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan yang bisa diimplementasikan, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Secara Teoritis dapat dijadikan bahan informasi dan referensi bagi para pelatih secara keilmuan dan rujukan bagi para atlet, pelatih dan pembina untuk pengembangan pelatihan pada umumnya dan pada cabang olahraga futsal khususnya dalam meningkatkan daya tahan aerobik.
2. Secara Praktis dapat memberi masukan bagi para pelatih dan pihak terkait sebagai acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga futsal dalam meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik serta hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci sebagai berikut :

Bab 1 pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Bab 2 kajian pustaka meliputi kajian pustaka, keragka berfikir dan hipotesis penelitian, berisi teori-teori mengenai hakikat cabang olahraga futsal, nilai dan perkembangan olahraga futsal, karakteristik olahraga futsal, kondisi fisik dalam olahraga futsal, daya tahan aerobik dan anaerobik serta metode *circuit training*. Dalam kerangka berfikir berisi tentang peningkatan daya tahan aerobik melalui *circuit training* dan dukungan daya tahan aerobik terhadap daya tahan kecepatan. Serta hipotesis penelitian berisi tentang jawaban awal penelitian yang akan diteliti. Bab 3 metode penelitian membahas tentang lokasi, populasi dan sampel penelitian. Metode dan instrumen penelitian, definisi operasional dan teknik pengambilan data dan analisa. Bab 4 hasil penelitian berisi mengenai pengolahan dan analisis data serta pembahasan temuan penelitian. Bab 5 kesimpulan dan saran berisi tentang kesimpulan hasil penelitian dan saran yang akan diberikan berkaitan dengan hasil penelitian.